



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

お便り

平成 26 年 12 月

第 27 号



## ★ 活動報告 ★

### 【バザー】

**日時・場所：平成 26 年 11 月 16 日(日) 戸田歯科駐車場(甲州街道、横山出張所の高尾寄り)**

いちょう祭りの 2 日目、風もなく穏やかな日、会恒例のバザーを行いました。皆様から提供していただいた品々や、さくらんぼ食事サービスの豚汁、やきそば、お汁粉の販売を行い、買いに来られた方の「毎年、楽しみにしているよ」の声に励まされ、ボランティアの方々の参加で賑やかに、お互いの交流も深まりました。

売り上げはこれからの会の活動の資金として大切に使用させていただきます。

今年も無事バザーを行えたことを、様々な形でバザーにご協力下さった方々に感謝いたします。



### 【まごころケア八王子地域支援講座】

#### \* 第 28 回 糖尿病と歯周病の関係

**日時・会場：平成 26 年 10 月 22 日 (水) 10:30~12:00 台町市民センター**

ライオン歯科衛生研究所の武井典子博士による「歯と健康の関係」を聞きました。

口腔内細菌は、350 種類もあり、2 億~3 億個/mg も存在するとの情報。アメリカでは

「Floss or Die」(デンタルフロスをしっかりしないと死んでしまうよ)と歯の健康の重要性を訴えています。

歯肉を通して細菌が血管に入りやすくなる歯周病のリスクとして、糖尿病等はインスリンの働きが阻害され、高脂病を助長して病気を悪化させるなど、「口の清潔」「口の機能」は大事なことです。又、歯磨きは運動・感覚・中枢神経を刺激して、認知症予防にもなります。

参加者全員の「お口の元気度チェック」も実施し、あっという間の 1.5 時間でした。



#### \* 第 29 回 体力維持体操と認知症予防レクリエーション

**日時・会場：平成 26 年 11 月 12 日 (水) センティ富士森 多目的ホール**

前半 30 分は、指運動から始まり、上・下半身のストレッチ、30 回~50 回のスクワット、バランス運動、強めの体操 2 ポーズ。後半は全員でゲームをしながら動き、レクダンス。最後に 1 曲歌って、気分も体もすっきりしました。



### 【八王子名所巡り~紅葉の森林総合研究所】

**日時:11 月 5 日 (水) 9:30~14:00 参加者：7 名**

園内ガイドツアーに参加し、樹木園の 1,000 種以上の樹木を観察しました。

ガイドの川田さんの細かい説明を聞きながら、約 2 時間かけて園内を回りました。

当園の桜保存林は桜の名所として大変人気のある場所ですが、いつの季節でもその季節の草木が観察できます。園内はよく整備されて歩きやすく、高尾駅から約 10 分、交通の便も良いので、高齢の方にもお勧めしたい場所です。この季節は紅葉が楽しめました。なお僅かですが、桜の花(10 月桜、四季桜)も楽しめました。次回は 2~3 月頃を予定しています。



## ★ 活動報告 ★

### 【第22回 簡単ヘルシー季節の料理教室】

日時・会場：平成26年12月3日(水)10:30～14:00 東浅川保健福祉センター

講師：中野 勝子氏

メニュー：飾り寿司、鶏肉のパン粉焼き、柿なます、白菜のミルクスープ

レシピ <飾り寿司・玉子ハート巻>

材料：1本 寿司飯 200～250g、焼き海苔1枚、卵3個、砂糖大さじ1、塩小さじ1/4

作り方：①海苔の長さの玉子焼きを作る。ハート形になるように斜めに切り、合わせる

②巻巢の上に海苔を置き、寿司飯を中央に山を作り広げる。両端は1.5cm程あけておく。

③寿司飯の山の所に、ハート型の玉子が来るように置き、巻き上げる。



講師、参加者のご協力もあり安定した運営が出来るようになりました。

来年は会の他の活動との関連付けに、今まで以上に配慮して行きたいと思います。

次回第23回は、平成27年3月4日(水)に開催する予定です。

## ★ 活動予定 ★

### 【まごころケア八王子地域支援講座】

第31回 体力維持体操と

認知症予防レクリエーション

日時：平成27年1月7日(水)14:00～15:30

場所：センティ富士森 多目的ホール

新しい年も体操で、体も心もスッキリしましょう！

第32回

「終のすみかとは？」

高齢者向け住宅を探そう

日時：平成27年1月31日(土) 10:00～11:30

場所：台町市民センター

### 今年を振り返って

昨年からはじめた「まごころ届け隊」は参加されたボランティアの方々の活動の質の高さと、比較的安い料金とが皆様から評価され、活動利用時間数は順調に伸びてきました。しかしながら、当初の設定料金の低さと諸経費の予想以上の上昇もあり、台所事情は大変厳しい状況になっています。かかる状況を改善するため経費節減などの努力をして来ましたが、それだけでは不十分で、利用料金の大幅な見直しをせざるを得ない状況です。新年には、利用者の方に負担の増をお願いする真に心苦しい決断を迫られています。

介護保険関連事業の大幅な変更を控え、会としてこれにどう対応すべきか、何が出来るのかを考えることも来年の課題です。

今年の皆様のご支援、ご協力に深く感謝致しお礼を申し上げますと共に  
来年こそは皆様にとって、又会にとってもより良い年になりますよう祈念しています。

理事長 高橋 昭



特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

〒193-0933 八王子市山田町 1606-12 センティ富士森内

Tel(042)665-2334 Fax(042)665-2345

ホームページ <http://npo-chouju.sakura.ne.jp/>